

Mein Tipp ... nach den Feiertagen, um wieder zur Normalität zurückzukehren ☺

Spinatpannekuchen für 1 Person

Zutatenliste:

5 schwach gehäufte EL Vollkornmehl
Mineralwasser
1 Ei
Jodsalz
1 großes Stück Peperoni
1 Apfel
1 Möhre
1 – 2 EL Zitronensaft
100 ml Gemüsebrühe
etwas Schnittlauch
1 Zwiebel
200 g Blattspinat (TK)
Muskat
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Rapsöl
1 TL Sesamsaat



Zubereitung:

1. Vollkornmehl mit 80 ml Mineralwasser, dem Ei, einer Prise Jodsalz und gehackter Peperoni verrühren. Den Teig mindestens 20 Minuten stehen lassen.
2. Für den Salat Apfel und Möhre raspeln, mit Zitronensaft, 1 EL Gemüsebrühe, Jodsalz und Schnittlauchröllchen mischen und etwas durchziehen lassen.
3. Zwiebel in Ringe schneiden und mit der restlichen Gemüsebrühe 2 bis 3 Minuten kochen. Den Spinat zufügen und nach Packungsanweisung garen. Mit wenig Jodsalz, geriebenem Muskat und Pfeffer würzen.

4. Eine heiÙe Pfanne dünn mit Rapsöl einpinseln, den Teig hineingeben und einen Pfannekuchen backen. Sobald die Unterseite leicht braun ist, Sesam darüber streuen und den Pfannekuchen wenden.
5. Auf die eine Hälfte Spinat geben die andere Hälfte überklappen und auf einen Teller gleiten lassen. Den Apfel-Möhren-Salat dazu servieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und Start in das neue Jahr mit allen guten Vorsätzen. Bleiben Sie gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater